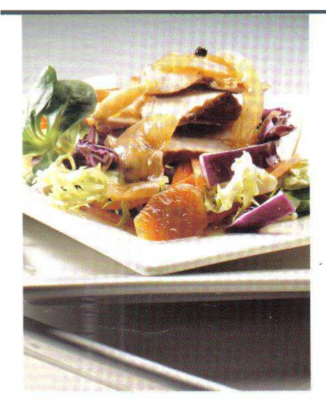


Clase especial de verano
con Thermomix®

Thermomix



Bonito en escabeche con ensalada

Ingredientes para 6 unidades

Bonito en escabeche

100 g de aceite de oliva virgen extra
350 g de cebolla, cortada en juliana
3 dientes de ajo con piel
1 zanahoria en rodajas
3 hojas de laurel
2 cucharadas de pimienta negra en grano
150 g de vinagre
100 g de vino blanco
100 g de agua
Sal, a gusto
500 g de bonito, en un trozo sin piel ni espinas

Ensalada

1 paquete de lechuga, mezclum
200 g de lombarda, en juliana
1 endibia, deshojada

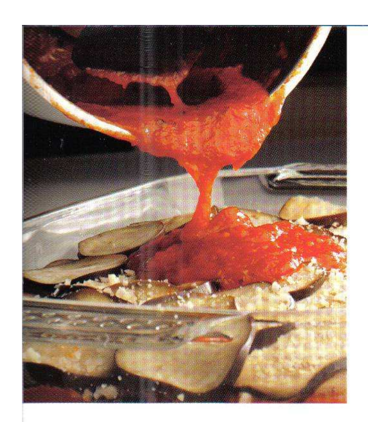
1 Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, los ajos y la zanahoria. Programe **7 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

2 Añada el laurel, la pimienta, el vinagre, el vino, el agua y la sal. Introduzca el cestillo dentro del vaso con el trozo de bonito. Programe **15 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Acabado el tiempo retire el bonito a un tarro o recipiente hermético y vierta el escabeche del vaso. Deje enfriar y reserve en el frigorífico. (El escabeche mejora si se deja de un día para otro).

Montaje de la ensalada

Ponga en una fuente la lechuga, la lombarda y la endibia. Distribuya el bonito en lascas y las verduras del escabeche. Aliñe con el mismo líquido del escabeche y riegue con un poco de aceite de oliva virgen extra.

Tiempo con Thermomix: 22 min
Tiempo de reposo: 24 h



Berenjenas a la parmesana

Ingredientes para 6 personas

- 70 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 bote grande de tomate natural triturado (800 g)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de orégano
- 1 manojode albahaca picada (20 g)
- 3 berenjenas cortadas en rodajas
- 100 g de queso parmesano, rallado
- 1 mozarela de búfala (150 g)

1 Ponga en el vaso el aceite, el tomate, el azúcar, la sal, el orégano y la albahaca y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

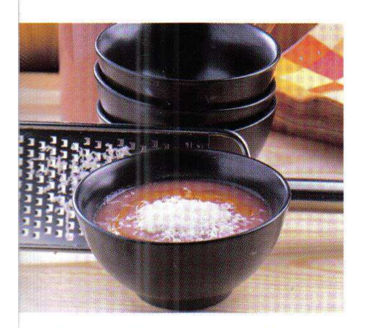
2 Lave y corte las berenjenas en rodajas de 0,5 cm aprox. y dispóngalas verticalmente en el recipiente Varoma para dejar libres los orificios de la base y circule bien el vapor. Sitúe el recipiente Varoma en su posición en cuanto alcance la temperatura Varoma.

3 Baje el recipiente Varoma y compruebe que el tomate está reducido. Si no es así, programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

Precaliente el horno a 200º

4 En una fuente de horno disponga 1/3 de las rodajas de berenjena, espolvorée parmesano y reparta media mozarela en trocitos, vierta un tercio de la salsa de tomate y repita la operación.Termine cubriendo la berenjena con el resto del tomate y espolvorée parmesano. Hornee15 minutos y gratine la superficie. Sirva directamente.

Tiempo con Thermomix: 3 min
Tiempo total: 45 min



Gazpacho de fresas

Ingredientes para 6 personas

- 500 g de fresas, lavadas sin hojas
- 500 g de tomates maduros, lavados
- 50 g de cebolla, o cebolleta
- 40 - 50 g de pimientos verdes
- 40 - 50 g de pepinos
- 1 - 2 dientes de ajo
- 20 gde vinagre
- 200 g de cubitos de hielo
- Sal y pimienta, a gusto
- 50 gde aceite de oliva virgen extra

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes, menos el aceite. Programe **3 minutos, velocidad progresiva 5-10**.

2 Añada el aceite, cierre el vaso y pulse el botón **Turbo** durante **1 segundo**.

3 Cuele con la ayuda del cestillo y reserve en el frigorífico.

Sugerencia: Puede servir el gazpacho espolvoreado con queso de cabra rallado.

Tiempo con Thermomix: 3 min 1 s
Tiempo total: 4 min



Coca de verduras

Ingredientes para 6 personas

Masa

50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de agua
50 g de manteca de cerdo
20 g de levadura prensada fresca, de panadería
300 g de harina de fuerza
1 cucharadita de sal
1 pellizco de azúcar

Verduras

100 g de pimiento rojo, en trozos
100 g de pimiento verde, en trozos
100 g de cebolla
100 g de calabacín, en trozos, con piel
100 g de aceite de oliva
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de pimentón dulce

Precaliente el horno a 200º

1 Ponga el aceite, el agua y la manteca en el vaso. Programe **1 minuto, 37º, velocidad 2**.

2 Incorpore la levadura, la harina, la sal y el azúcar y mezcle de **30 segundos, velocidad 6**.

3 Retire la masa del vaso y extiéndala muy fina con un rodillo o con las manos, sobre una bandeja de horno bien engrasada.

4 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la cobertura y trocéelos programando **3 segundos, velocidad 4**.

5 Cubra la masa con las verduras y déjelo en reposo unos minutos. Hornee la coca durante 20 minutos aproximadamente.

Tiempo con Thermomix: 1 min 33 s
Tiempo de horneado: 20 min (200º)



Hummus

Ingredientes para 600 g

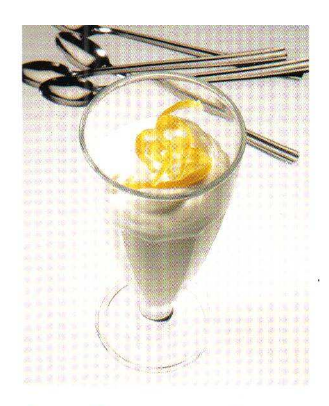
2 dientes de ajo, medianos
400 g de garbanzos, cocidos
60 g de agua
30 g de zumo de limón
40 g de sésamo, tostado
5 g de sal
70 g de aceite de oliva virgen extra

Para servir

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 pellizco de pimentón o comino en polvo

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**. Sirva la preparación en un plato, rocíe con el aceite de oliva y espolvoree con pimentón o comino.

Tiempo con Thermomix: 1 min
Tiempo total: 1 min



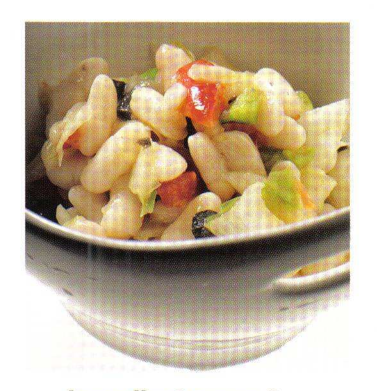
Crema helada de limón

Ingredientes para 6 personas

1 bote de leche evaporada (400 g)
200 g de azúcar
La piel de 1 limón (sin nada de parte blanca)
120 g de zumo de limón

Tiempo con Thermomix: 4 min 30 s
Tiempo total: 6 h 4 min 30 s

1. Vacíe el bote de leche evaporada en 1 o 2 bandejas de hielos o molde similar y congélela.
2. Vierta en el vaso seco el azúcar y pulverice programando **30 segundos, velocidad progresiva 5 -10**.
3. Incorpore la piel de limón y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Retire y reserve en un bol.
4. Sin lavar el vaso, añada la leche evaporada congelada y tritúrela programando **20 segundos, velocidad 5**.
5. Coloque **la mariposa en las cuchillas** y monte la leche programando **3 minutos, velocidad 4**. Tiene que doblar el volumen.
6. Añada el zumo de limón y el azúcar reservada y programe **10 segundos, velocidad 3**.
7. Vierta el helado en un molde o en copas individuales y sirva inmediatamente o reserve en el congelador.



Ensalada de judías blancas

Ingredientes para 6 personas

500 - 600 g de judías blancas, cocidas

Vinagreta
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
200 g de cebolla
70 g de aceitunas negras
120 g de aceite de oliva virgen extra
40 g de vinagre de jerez
Sal

1. Lave y escurra las judías y póngalas en la ensaladera.
2. Ponga en el vaso todos los ingredientes de la vinagreta y programe **4 segundos, velocidad 4**. Vierta sobre las judías. Reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.

Tiempo con Thermomix: 4 s
Tiempo total: 1 min